

الكافيين











الحد الأقصى من الكافيين للبالغ ٤٠٠ ملجم باليوم

=

٤ أكواب من القهوة السوداء

أعراض زيادة جرعة الكافيين



الأرق والغثيان



تسارع نبضات القلب



صعوبة التنفس



الصداع وآلام الصدر



الهلوسة



فقدان التحكم بالعضلات









شرب الماء



ممارسة نشاط خفيف



أكل الغذاء الغني بالألياف والفيتامينات والمعادن